

تمارين للركبة

الوصف

رقم التمرين

- (١) - اجلس على الكرسي كما هو موضح بالرسم ، مد رجلك المريضة على كرسي مقابل للكرسي الذي تجلس عليه حاول أن تجعل رجلك بوضع مستقيم .
- (٢) - ابقى رجلك على هذا الحال لمدة (٥ - ١٠) ثوان ثم عد إلى وضع ما قبل التمرين .
- (٣) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم .



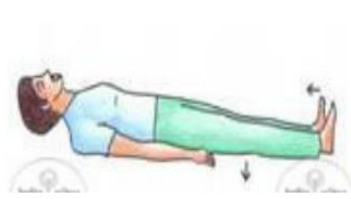
١

- (١) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، ارفع قدمك واجعل رجلك مستقيمة
- (٢) - حاول أن تشد قدمك إلى جهة جسمك (انظر إلى السهم) .
- (٣) - أبقى رجلك على هذا الحال لمدة (٥ - ١٠) ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس قبل بدء عمل التمرين لتستريح .
- (٤) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم .



٢

- (١) - استلقي على الأرض كما هو موضح بالرسم ، اجعل رجلك مستقيمة ، اضغط بظهر ركبتيك على الأرض ، وشد قدمك إلى جهة جسمك .
- (٢) - أبقى على هذا الوضع من (٥ - ١٠) ثوان . ثم أسترخي .
- (٣) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم .



٣

تمرين باستخدام ثقل

- (١) - في وضع الوقوف كما هو موضح بالرسم .
- (٢) - ضع ثقل حول قدمك ، حاول أن تثني ركبتيك ، ابقى ركبتيك مثنية عدة ثوان ثم افردها مرة أخرى .
- (٣) - كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم .



٤

- (١) - اجلس على الأرض كما هو موضح بالرسم ، ضع المطاط حول قدمك .
- (٢) - ادفع برجلك المطاط حتى تصبح رجلك بوضع مستقيم ابقى على هذا الوضع من (٥ - ١٠) ثوان .
- (٣) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم .



٥

٦		<p>تمارين باستخدام الشريط المطاط</p> <p>(١) - اربط طرف المطاط بقدمك والطرف الآخر في جهة أخرى ثابتة أمامك الباب</p> <p>(٢) - اسحب المطاط بقدمك . كما هو مبين بالرسم.</p> <p>(٣) - ابق على هذا الوضع من ٥ - ١٠ ثوان.</p> <p>(٤) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم.</p>
٧		<p>(١) - خذ وضع الوقوف واجعل ظهرك ملتصق بالجدار كما هو موضح بالرسم.</p> <p>(٢) - حرك ظهرك ببطء على الجدار كأنك تريد أن تجلس إلى أن تصل إلى وضع (٩٠) درجة . ثم انهض مرة ثانية.</p> <p>(٣) - كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم.</p>
٨		<p>(١) - في وضع الوقوف امسك بظهر الكرسي كما هو موضح بالرسم . اثني ركبتك أكثر ما تستطيع . أبق على هذا الوضع من (٥ - ١٠) ثوان.</p> <p>(٢) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم.</p>
٩		<p>(١) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم . انهض ببطء من على الكرسي حتى تصل إلى وضع الوقوف</p> <p>(٢) - قف لمدة خمس ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس مرة ثانية ببطء شديد مرة أخرى</p> <p>(٣) - اجلس لمدة خمس ثوان ثم كرر التمرين . اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.</p>
١٠		<p>(١) - اجلس على الكرسي مرتفع كما هو مبين بالرسم . حاول أن تثني ركبتك أكثر ما تستطيع كما هو بالرسم . أبق على هذا الوضع من (٥ - ١٠) ثوان.</p> <p>(٢) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.</p>
أفكار العلاج الطبيعي- PTideas.org		عالم العلاج الطبيعي PT-world.com